

# AQDM

Association québécoise de la  
dégénérescence maculaire

Chers membres,

Malgré la tempête actuelle, votre association demeure vigilante et est prête à vous venir en aide. Le confinement obligatoire est particulièrement difficile pour les aînés dont plusieurs souffraient déjà de solitude. N'hésitez pas à nous joindre par téléphone si vous éprouvez des difficultés, pour échanger de l'information utile pour les autres membres, ou ne serait-ce que pour briser le silence. Vous pouvez nous rejoindre tous les jours de la semaine. Si on ne peut vous répondre sur le moment, laissez un message et on vous rappellera.

Plusieurs membres nous ont appelés pour savoir s'il y a une directive pour les cliniques ophtalmologiques, en particulier dans le cas de la forme humide pour des injections. À notre connaissance, il n'y a qu'une directive générale qui s'applique à toutes les institutions. Les cliniques établissent leurs propres règles en se basant sur cette directive. Une injection pour la forme humide est considérée essentielle. Les cliniques s'organisent disposent de produits antiseptiques pour les mains et établissent une distance entre les patients. Il y a des cliniques qui répartissent mieux les rendez-vous de façon à limiter le nombre de personnes. Les aidants naturels sont priés de demeurer à l'extérieur. Des cliniques peuvent reporter des rendez-vous si le spécialiste juge qu'il n'y a pas d'urgence, par exemple un examen régulier. Si vous jugez que votre vision se détériore rapidement et que vous ne pouvez pas obtenir un rendez-vous, allez à l'urgence.

Vous me répondez que ce n'est pas le meilleur endroit pour se protéger et je vous l'accorde. Alors voici des mesures spéciales non seulement pour se rendre à un hôpital, mais aussi à une clinique, surtout si vous avez une injection. C'est aussi valable si vous devez vous rendre à la pharmacie ou à l'épicerie s'il n'y a pas de livraison à domicile. **Cependant, si vous avez des symptômes**, ne vous y présentez pas. Téléphonez d'abord : région de Québec : 418-644-4545; Montréal : 514-644-4545; Montérégie : 819-644-4545; Outaouais : 1-877-644-4545; ailleurs au Québec : 1-877-644-4545. Voici les suggestions :

1. Vous y rendre après une douche et avec des vêtements propres que vous pourrez laver plus tard au retour. Pas de maquillage, de crème pour la peau, de montre ou de bijoux. Vous désinfectez les mains avant de partir.
2. Désinfectez les mains en arrivant à l'intérieur de l'établissement.
3. Gardez vos distances. Toussez à l'intérieur du coude. Lavez les mains à chaque fois que vous avez un contact.
4. Ne touchez pas votre visage, surtout si vous recevez une injection. Ne touchez pas vos cheveux non plus avant d'avoir pris une douche au retour.
5. Désinfectez les mains en quittant.
6. Rendu à la maison, désinfectez les mains et placez tous vos vêtements dans un sac que vous fermerez hermétiquement. Désinfectez encore vos mains. Prenez une douche. Vêtements propres. Ne touchez pas aux vêtements dans le sac avant une semaine. Les laver en prenant soin de désinfecter les mains avant et après.

Si vous avez besoin d'information ou, comme je l'ai mentionné au début de cette lettre, simplement pour rompre la solitude, appelez-nous. Région de Montréal : 514-937-1111. Ailleurs, sans frais : 1-866-867-9389. Envoyez-nous un courriel : [info@aqdm.org](mailto:info@aqdm.org). Consulter notre site Internet [www.aqdm.org](http://www.aqdm.org)  
Nous avons besoin de bénévoles auxquels nous pourrions répartir un certain nombre d'appels.

En terminant, je sais que nous vivons une période très difficile avec beaucoup d'inconnus. Le gouvernement du Québec a pris de bonnes décisions, bien avant d'autres. Ceci devrait limiter la propagation. Cependant, nous avons aussi une responsabilité personnelle. Le confinement à domicile est essentiel, incontournable pour parvenir à maîtriser cette pandémie. Nous devons nous imposer une discipline plus énergique à tout point de vue et convaincre les personnes qui ne s'y conforment pas. La solidarité demeure et demeurera ce qu'il y a de plus important dans une société. Il y a une vie avec la dégénérescence maculaire. Il y aura une vie avec la fin de ce virus. Bon courage.

Votre dévoué,

André Lavoie  
Directeur général